

«Initiation Au Massage ayurvédique énergétique» Programme

Delphine Shaktima - Formatrice
Conseillère consultante en
Ayurvéda, Thérapeute en soins
corporels, énergéticienne
Année 2023

Tél. : **06 27 26 69 11**

Email: shaktimayi@yahoo.fr

<http://shaktima-ayurveda.com>

Notre enseignement :

L'enseignement porte sur des techniques de l'Abhyanga, le soin corporel ayurvédique le plus courant.

Je (Delphine SHAKTIMA) pratique les massages ayurvédiques depuis 2006 (ai débuté mes formations en 2002). Je suis diplômée de l'Institut Européen d'Etudes Védiques, et j'ai également été formée en Inde par différents Vaidyas, tels que Dr Joglekar à Pune, Dr Shaji dans le Kérala et Pramod Gurukkal dans le Tamil Nadu etc.

Riche de ces enseignements et de ma propre expérience & évolution au travers de ma pratique, je vous enseignerai comment placer votre corps pour masser, comment adapter le massage ayurvédique à la personne massée, comment développer votre ressenti etc.

Cédric vous accompagnera pour une pratique de Tai Qi et Qi Gong, pour découvrir comment mouvoir son corps dans l'unité, et découvrir l'importance du Souffle.

Nombre de participants limité à 16 personnes pour Biscarosse, 11 pour Albi

Stages assurés pour un minimum de 6 personnes pour Biscarosse et 4 personnes pour Albi.

PROGRAMME DES 2 JOURS

Ce stage est proposé pour permettre une approche du massage. Il y aura donc peu de théorie et beaucoup de pratique !

L'enseignement couvrira les éléments suivants :

- Introduction à l'Ayurvéda et ses principes de base adaptés à la pratique du massage

- Approche de travail énergétique
- Conscience du Corps-Conscience, Conscience du Souffle, Ouverture du Coeur
- Démonstration et pratique des techniques de base du massage ayurvédique sur le corps entier
- Approche du travail sensitif
- Pratique de Tai Qi & Qi Gong le samedi en fin de journée, et le dimanche matin

Et plus encore, au gré de notre inspiration et de l'énergie des personnes présentes.

Les horaires :

1er jour : 9h30 à 12h30 – 14h à 17h30

2ème jour : 9h à 12h30 - 14h à 16h30

A prévoir pour le stage :

- Un drap housse 1 pers pour couvrir la table de massage (cas échéant) ou tapis de massage/camping
- Un paréo ou un drap & une couverture pour se couvrir pendant le massage
- Des vêtements amples pour la pratique du massage/Tai Qi & une culotte/slip ne craignant pas l'huile
- Des chaussures souples pour la pratique du Tai Qi (basket) si vous ne voulez pas pratiquer pieds nus!
- Papiers et stylos pour la prise de note et/ou enregistreur vocal
- Un coussin de méditation
- Un tapis de massage ou tapis de camping pour la pratique au sol + couvertures pour protéger les genoux lors de la pratique (sera mise autour de la couche)

Repas & hébergement :

- Chacun-e est responsable de son repas.
- Stage non résidentiel.